

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの			
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	血や骨、肉をつくるもの なるもの					しゅしょく おかず(主菜) デザート	血や骨、肉をつくるもの なるもの				
2月	月	ターメリックライス	米		エネルギー 720 kcal		10 火	きのこスパゲティ	ベーコン	スパゲッティ オリーブオイル なたね油	人参 玉ねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ しいたけ	エネルギー 747 kcal	
		チリコンカン	だいす 豚肉 大豆	なたね油 小麦粉	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく トマトペースト グリンピース			★ごぼうサラダ	ソナ	エッグケアマヨネーズ ごま	ごぼう キャベツ 人参 きゅうり	たんぱく質 24.4 g	
		キャベツとじゃがいものスープ	ソーセージ	なたね油 じゃが芋	人参 キャベツ			バナナとブルーベリーのケーキ	卵牛乳	バター 砂糖 小麦粉 粉糖	バナナ レモン ブルーベリー	脂質 35.4 g	
		冷凍りんご			りんご			牛乳	牛乳			食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳										
3火	火	麦ご飯	米 麦		エネルギー 734 kcal		11 水	ご飯		米		エネルギー 756 kcal	定例研 入梅献立
		回鍋肉丼	豚肉 味噌	ごま油 砂糖 濃粉	キャベツ ピーマン 赤ピーマン 長ねぎ 竹の子 生姜 にんにく			いわしの蒲焼き	鯛	澱粉 なたね油 砂糖	生姜	たんぱく質 33.8 g	
		お魚シュウマイ	豚肉 すり身	パン粉 砂糖 ごま油 濃粉 米粉 しゅうまいの皮	生姜 玉ねぎ 長ねぎ			梅納豆和え	納豆 かつお節 のり		小松菜 梅の実	脂質 23.7 g	
		チンゲン菜とベーコンの中華スープ	豆腐 ベーコン		人参 玉ねぎ えのき茸 さくらげ チンゲン菜			かみなり汁	豆腐 昆布 削節	ごま油 こんにゃく	大根 人参 ごぼう えのき茸 長ねぎ	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
4水	水	ご飯	米		エネルギー 760 kcal	虫歯予防デー 献立 6/4~6/10 歯と口の健康週間	12 木	ご飯		米		エネルギー 711 kcal	
		★チキンチキンごぼう	鶏肉	澱粉 なたね油 砂糖	にんにく ごぼう 枝豆			スタミナ丼の具	豚肉 味噌	砂糖 濃粉 ごま油	玉ねぎ 人参 にら にんにく 生姜	たんぱく質 31.1 g	
		カレーふりかけ	ちりめんじやこ	なたね油	玉ねぎ にんにく			卵スープ	卵 鶏肉 豆腐		しいたけ 人参 長ねぎ 生姜	脂質 19.8 g	
		呉汁	油揚げ 大豆 削節 昆布 味噌	こんにゃく	人参 大根 長ねぎ			すいか			すいか	食塩相当量 2.8 g	
		歯と口の健康週間ゼリー		ゼリー				牛乳	牛乳				
		牛乳	牛乳										
5木	木	ハムチーズサンド	チーズ ハム	食パン			13 金	ご飯		米		エネルギー 788 kcal	
		★切干大根とツナのサラダ	ツナ のり	なたね油 砂糖 ごま油	人参 小松菜 切干大根			キャベツメンチ	豚肉	澱粉 小麦粉 パン粉 なたね油 砂糖	玉ねぎ キャベツ トマト	たんぱく質 31.9 g	
		ポークビーンズ	だいす 豚肉 ベーコン	じゃが芋 砂糖 なたね油 豆乳バター	にんにく 人参 玉ねぎ トマト いんげん			きゅうりの土佐和え	かつお節		きゅうり 生姜	脂質 26.7 g	
		オレンジ			オレンジ			すまし汁	削節 昆布 豆腐 鶏肉 わかめ		長ねぎ ほうれんそう えのき茸	食塩相当量 2.7 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
6金	金	ご飯	米		エネルギー 713 kcal		16 月	ご飯		米		エネルギー 728 kcal	千産千消献立
		しらす入り卵焼き	鶏肉 豆腐 ちりめんじやこ 卵	砂糖 なたね油	人参 こねぎ			鶏肉の梨ソース焼き	鶏肉	ごま油	梨 玉ねぎ にんにく 生姜	たんぱく質 30.4 g	
		★蓮根金平	削節	しらたき ごま油 ごま 砂糖	れんこん 人参 いんげん			磯和え	のり	なたね油 砂糖	ほうれんそう もやし 人参 えのき茸	脂質 20.3 g	
		じゃがいもの味噌汁	わかめ 味噌 削節 昆布	じゃが芋	玉ねぎ えのき茸			せいがく餅汁	削節 昆布 鶏肉	性学もち	人参 大根 しいたけ 長ねぎ 小松菜	食塩相当量 3.0 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				
9月	月	ご飯	米		エネルギー 795 kcal		17 火	ご飯		米		エネルギー 749 kcal	持続可能な 食文化の日
		★ししゃもの青のりフライ	ししゃも 青のり	小麦粉 パン粉 なたね油				コノシロのさんが焼き	コノシロ 豚肉 豆腐 味噌	パン粉 砂糖	長ねぎ 生姜	たんぱく質 33.2 g	
		小松菜のマスタード和え	ツナ	エッグケアマヨネーズ	小松菜 人参 しめじ もやし			さつまいものレモン煮		さつま芋 砂糖	レモン	脂質 20.9 g	
		肉豆腐	豚肉 豆腐 削節	しらたき 焼きふなたね油 砂糖	白菜 人参 長ねぎ しいたけ			千葉野菜の味噌汁	油揚げ 削節 味噌		大根 人参 キャベツ かぶ 長ねぎ	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳					牛乳	牛乳				

※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。

6月 きゅうしょくよていこんだてひょう

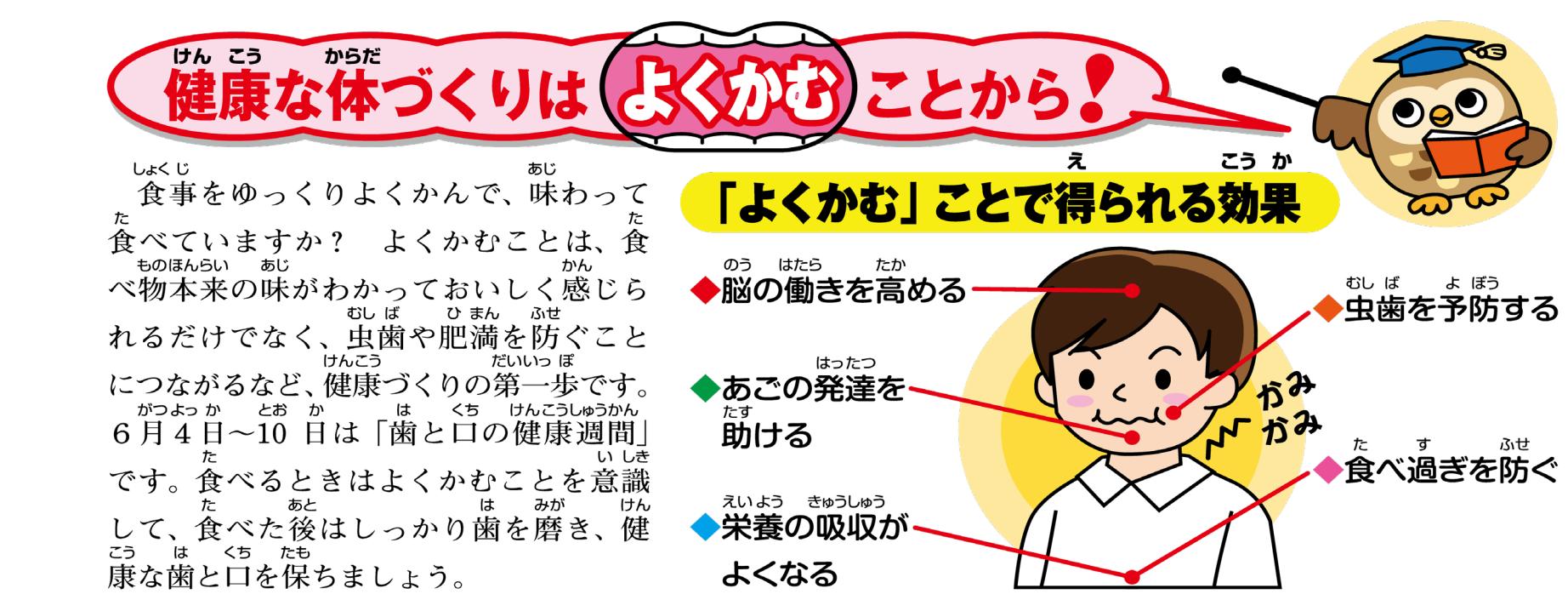
市川市立第四中学校

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	おから(副菜) 牛乳		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの
18	水	ご飯		米		エネルギー 804 kcal
		カレー	鶏肉 豚肉 チーズ ヨーグルト 白花豆	バター 小麦粉 じゃが芋 砂糖 玉ねぎ 人参 にんにく 生姜	たんぱく質 21.8 g 脂質 18.0 g	
		フレンチサラダ		なたね油 砂糖 キャベツ きゅうり コーン トマト 玉ねぎ	食塩相当量 2.4 g	
		フルーツポンチ		砂糖 みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ		
		牛乳	牛乳			
19	木	はちみつレモントースト		食パン バター はちみつ 砂糖 レモン	エネルギー 725 kcal	
		ツナポテト	ツナ	じゃが芋 なたね油 玉ねぎ パセリ	たんぱく質 23.4 g	
		肉団子と野菜のトマトスープ	鶏肉	オリーブオイル にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ トマト	脂質 30.9 g 食塩相当量 2.5 g	
		豆乳プリン		豆乳プリン		
		牛乳	牛乳			
20	金	たこ飯	削節 たこ 油揚げ	米 砂糖 人参 しいたけ	エネルギー 801 kcal	夏至献立 (今年の夏至は6/21です。)
		鯖の梅味噌焼き	鯖 味噌	砂糖 ねり梅	たんぱく質 41.2 g	
		白菜のおかか和え	かつお節	白菜 人参	脂質 36.4 g	
		冬瓜と生揚げの煮物	鶏肉 生揚げ 削節	冬瓜 人参 いんげん 生姜	食塩相当量 3.4 g	
		牛乳	牛乳			
23	月	チキンライス	鶏肉	米 なたね油 人参 マッシュルーム 玉ねぎ グリンピース	エネルギー 771 kcal たんぱく質 25.3 g	和食の日
		えびクリームソース	えび 牛乳	なたね油 バター 小麦粉 玉ねぎ コーン パセリ	脂質 32.7 g	
		キャベツとアスパラのサラダ	ツナ	なたね油 砂糖 キャベツ アスパラガス きゅうり 玉ねぎ	食塩相当量 2.6 g	
		ひよこ豆のパイ	ひよこ豆 チーズ	パイ皮 砂糖 バター		
		牛乳	牛乳			
24	火	ご飯		米	エネルギー 710 kcal	
		鮭の塩焼き	鮭		たんぱく質 34.6 g	
		切干大根の煮物	さつま揚げ 油揚げ 削節	なたね油 砂糖 切干大根 人参 しいたけ	脂質 21.6 g	
		さつま汁	鶏肉 豆腐 削節 味噌	さつま芋 こんにゃく 人参 大根 ごぼう 小松菜	食塩相当量 2.8 g	
		牛乳	牛乳			
25	水	ジャージャー麺	豚肉 大豆 味噌	ラーメン ごま油 砂糖 濃粉 にんにく 生姜 しいたけ 玉ねぎ 人参 竹の子	エネルギー 734 kcal たんぱく質 34.0 g	
		とうもろこし		とうもろこし	脂質 20.6 g	
		トックスープ	鶏肉	トック(韓国のお餅) 人参 にら えのき 茎チンゲン菜	食塩相当量 4.1 g	
		牛乳	牛乳			

日	曜日	こんだて		体の調子を整えるもの		
		しゅしょく おかず(主菜) デザート	おから(副菜) 牛乳		血や骨、肉をつくるもの	熱や力になるもの
26	木	枝豆ご飯		わかめごはんの素	米 麦 ごま	枝豆
		赤魚のレモンソースがけ	赤魚	米粉 なたね油 砂糖	レモン	たんぱく質 35.1 g
		野菜のうま煮	豚肉 さつま揚げ 削節	じやが芋 こんにゃく なたね油 砂糖	人参 玉ねぎ さやいんげん しいたけ	脂質 23.8 g 食塩相当量 3.0 g
		ひとくちみかんゼリー		ゼリー	みかん	
		牛乳	牛乳			
27	金	ご飯		米		エネルギー 716 kcal
		麻婆豆腐	豚肉 大豆 味噌 豆腐	なたね油 砂糖 濃粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 しいたけ 長ねぎ にら	たんぱく質 31.1 g 脂質 24.9 g
		トマトときゅうりの中華サラダ	ツナ	ごま ごま油 砂糖	キャベツ トマト きゅうり	食塩相当量 2.9 g
		メープルピーンズ	メープルピーンズ			
		牛乳	牛乳			
30	月	夏越ごはん(雑穀ご飯)		米 五穀		エネルギー 822 kcal
		夏越ごはん(夏野菜のかき揚げ)	削節	小麦粉 砂糖 なたね油	玉ねぎ ゴーヤ かぼちゃ 枝豆	たんぱく質 24.6 g
		肉じゃが	豚肉 削節	なたね油 じゃが芋 しらたき 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん	脂質 20.4 g
		冷凍みかん			みかん	食塩相当量 2.3 g
		牛乳	牛乳			

市川市では健康長寿日本一を目指し、食育にも力を入れています。
今年度は市内各学校において「和食の日」を設定し、児童生徒の味覚を育てるこ
大切にしていきたいと考えます。だしを味わうことや郷土料理を知ること等を通して、
学校給食の中で「和食」文化を学ぶ機会を設けていきたいと思います。

栄養の月平均値
エネルギー 752 kcal
たんぱく質 30.7 g
脂質 24.8 g
食塩相当量 2.9 g



※材料などの都合により、献立が変わることがありますのでご了承ください。